



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (1)



„Lieber Klaus, das Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion war für mich goldrichtig und ich bin über die Erfahrungen und Erlebnisse in dieser Zeit des Kurses sehr, sehr dankbar. Der Stille Tag und die Abschlussrunde haben mich tief innen berührt und meinen Entschluss täglich zu üben gefestigt. ...

Nochmals großen, innigen Dank für die sorgfältige Vorbereitung und so gut und vor allem konsequent angeleiteten Module. Der Raum um zu Lernen und zu Wachsen war immer da und gab mir die Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Nachhinein: Der Kurs war g e f ü h r t von Jemanden der sich selbst f ü h r e n lässt und wach im Hier&Jetzt zu Hause ist.“

E. A. (8-Wochen MBSR-Kurs) (April 2016)

„Aus der Perspektive eines mehrmonatigen Abstandes zu den Kurseinheiten, war der MBSR Kurs von Klaus sehr nachhaltig. In besonders schweren Situationen, in denen ich früher sehr emotional reagiert hätte, besann ich mich auf die Übungen, die wir im Kurs gelernt hatten, und stellte fest, dass herausfordernde Gespräche in ruhiger Atmosphäre geführt werden konnten, die auch das Gegenüber überraschte. Wenn ich morgens 10 bis 15 Minuten in Stille sitze, gibt mir das Kraft für den ganzen Tag. Auch das meditative Gehen übe ich immer wieder auf dem Weg zur Arbeit. Danke, Klaus, für Deine kompetente und gleichzeitig sehr entspannte Führung durch die 8 Wochen. Prädikat: sehr wertvoll!“

G. P. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Juli 2016)

„Darüber gelesen, eigene Gedanken gemacht, ausprobiert – ACHTSAMKEIT. Dank des MBSR-Kurses hat der Begriff Gestalt angenommen, hat sich mit Leben und Erleben gefüllt. Wenn ich mich jetzt im Alltag dazu entscheide, Dinge bewusst und aufmerksam zu tun, gehen sie mir leichter und effektiver von der Hand. Das Wahrnehmen und Beobachten von Gedanken und Gefühlen bedeutet, mich selbst besser kennen zu lernen. Und je besser ich mich und meine wahren Bedürfnisse kenne, desto bewusster kann ich agieren, anstatt zu reagieren. Mir täglich Zeit zu nehmen um in die Stille der MEDITATION zu gehen, ist für mich zu einer wichtigen Ressource geworden! Danke für die liebevolle Unterstützung und die wunderbare Betreuung, die mir geholfen haben, ins Tun zu kommen und dran zu bleiben!“

C. S. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (2)



„Für mich war es wertvoll neue und unterschiedliche Formen der Achtsamkeitspraxis kennenzulernen und regelmäßig strukturiert zu üben. Eine wichtige Grundlage v.a. für die Motivation war die Unterstützung der Gruppe. Aber auch das Lernen mit und durch die Gruppe war sehr wichtig. So konnte ich über den Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern auch zu meinen Empfindungen, Gefühlen und Erfahrungen finden und kann sie heute besser wahrnehmen.“

M. F. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)

„Ich habe in diesem Kurs gelernt das Leben einzusatmen, Momente intensiv wahrzunehmen und in Kontakt mit mir und meiner Umwelt zu sein. Ein schöneres Geschenk kann ich mir selbst nicht machen. Dabei gilt meine große Dankbarkeit dem Kursleiter Klaus, der mit viel Liebe, Engagement und Achtsamkeit durch diese 8 Wochen führt. Es ist spürbar wie sehr er für diese Thematik brennt.“

C. F. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)

„Der von Klaus angeleitete MBSR-Kurs war eine große Bereicherung auf meinem spirituellen Weg. Die einfühlsame Art des Unterrichts, die sinnigen Geschichten im richtigen Augenblick, die Sprünge in andere Perspektiven und Denkmuster, die Art und Weise wie uns die Gedankenwelt manipuliert, wurden von Klaus sehr professionell und lebhaft mit Beispielen demonstriert, um innere Einsicht der Themen zu bekommen. Klaus schafft es eine heterogene Gruppe zusammen zu fügen. Der „Tag der Stille“ bleibt mir ebenfalls in Erinnerung.

Der MBSR-Kurs führte dazu, dass ich trotz Praxis zahlreiche Dinge bewusst und achtsam mache. Die Welt der Emotionen, Gedanken und Gefühlen und die Verbindung zum Körper wurde erneut ins Bewusstsein gerufen. Im Endeffekt ist man Herr über seinen Geist, statt dass der Geist in all seinen Facetten die Oberhand hat. Loslassen, das Leben, leben lassen, statt zu glauben zu entscheiden. Und den Augenblick als solches in seiner Unmittelbarkeit wahrnehmen – im Hier und Jetzt.

Klaus ist selbst ein Suchender, ein profunder Kenner der Materie über MBSR weit hinaus und das macht den Kurs so wertvoll. VIELEN DANK noch einmal für alles und weiterhin viel Erfolg auf dem spirituellen Weg!“

M. E. C. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Oktober 2016)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (3)



„Diese 8 Wochen sind eine wirkliche Bereicherung und lassen das eigene Leben und das Verhalten achtsam werden. Jeder sollte diese Wochen machen!!“

R. E. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)

„Für mich war der MBSR Kurs der erste dieser Art, und ich war erstaunt, welche positive, gedanklichen Veränderungen in einem so kurzen Zeitrahmen erzielt werden können. Primär interessierte mich der Kurs um seine "Gedankenspielchen", welche einem das eigene Gehirn oft auferlegt, ein bisschen mehr unter Kontrolle zu bekommen. In meinem individuellen Fall ging es mir speziell auch um sogenannte psychische Krankheiten, wie Depressionen oder/und Angststörungen.

Man erkennt mit der Zeit immer mehr Muster, welche einem in diese Krankheiten treibt, und diese gilt es, durch achtsames Beobachten der Gedanken und Welt so gut es geht zu minimieren, oder im besten Falle sogar abzustellen.

In den 8 Wochen nahm ich viele Tipps diesbezüglich mit, konnte viele Erfahrungen im Thema "mind control" und Meditation sammeln und obendrein belebte Klaus das ganze mit seiner sehr professionellen, ruhigen und auch zum Teil individuell gestalteten Kursleitung.

Die City Stille war obendrein eine richtige Wohlfühlase.

Zusammenfassend kann ich diesen Kurs nur jedem ans Herz legen. Für mich war es bestimmt auch nicht der letzte!"

L. W. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2016)

„Klaus Kirchmayr leitet einfühlsam durch die Module des MBSR-Kurses und begleitet die Teilnehmer/Innen durch Impulse und wunderbare Texte. Die Skripten sind fantastisch aufbereitet. Luxuriös finde ich das Vor- und Nachgespräch. Diese Wochen waren für mich ein Geschenk, von dem auch mein Umfeld profitiert. Der Blick auf mich selbst und mein Leben hat sich verändert. Der Tag der Stille war ein Höhepunkt! Ich hoffe, dass sich viele Menschen dieses Geschenk machen.“

G. R. (8-Wochen MBSR-Kurs) (März 2017)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (4)



„Du warst in den 8 Wochen ein authentischer, professioneller und aufmerksamer Begleiter.“

J. K. K. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Oktober 2016)

„Klaus, dich erlebe ich in Bezug zum MBSR-Kurs äußerst authentisch, kompetent, gut vorbereitet, herzverbunden, achtsamst, stimulierend, erfrischend, wohlwollend, ernst in der Sache, glaubwürdig. Danke für diese sympathische Anleitung des Kurses!“

L. W. (8-Wochen MBSR-Kurs) (März 2017)

„Lieber Klaus, ein herzliches DANKE für deine sehr achtsame Begleitung beim MBSR-Kurs und auch noch ganz besonders für die Zeit, die du dir für das Nachgespräch genommen hast. Bei mir hat der Kurs vieles losgetreten und das hat auch sehr damit zu tun, dass in diesen Kurs so viel eingeflossen ist - wunderbare Theorie, die mir zum Teil altbekannt war, aber erst in diesem Kontext konnte sie ihre Wirkung voll entfalten!

Ich weiß nicht, wie die Konzepte von MBSR-Kursen an sich sind, aber die Mischung bei dir war für mich gerade richtig und hat mich in meinem persönlichen Lernen sehr viel weitergebracht. Ich warte nun schon auf den Brief, den du mir bald zusenden wirst und will dir auch dafür danken, eine unglaublich feine Gelegenheit, mit mir so ganz direkt in Kommunikation zu treten!

Klaus, du hast einen so tollen Weg eingeschlagen, der so vielen Menschen wichtige Impulse bringt, danke von Herzen dafür!“

E. J. (8-Wochen MBSR-Kurs) (März 2017)

„Ich bin sehr dankbar, dass ich dieses spannende und großartige Thema ACHTSAMKEIT mit dir, lieber Klaus, näher kennenlernen durfte. Du bist ein sehr einfühlsamer, kompetenter und beschwingter Lehrer und lebst vor, was es heißt, achtsam im Hier und Jetzt zu leben.

Du führst deine Kurse sehr gut vorbereitet und vermittelst klar und verständlich die Inhalte, die Module sind voller Abwechslung, immer spannend und die von dir ausgewählten Texte zeugen von einem tiefen Wissen. Ich konnte bei dir tief in die Achtsamkeit eintauchen und du schaffst es, dass sich die KursteilnehmerInnen von Anfang an bei dir wohl fühlen. Ich durfte von deinem Kurs viel Achtsames ins tägliche Leben mitnehmen und fühle mich damit bereichert und aufgefordert mit neuen Augen durchs Leben zu gehen, Tag für Tag. Ein großes DANKE nochmals!“

B. D. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Juni 2017)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (5)



„Lieber Klaus!

Danke für den wirklich tollen Kurs - er ging leider viel zu schnell zu Ende! Danke auch dafür, dass du den Kurs so interessant und mit soviel Herz gestaltet hast - ich könnte dir Stunden lang zuhören!

Ich habe wirklich sehr viel für mich mitnehmen können - auch von den anderen Kursteilnehmern, die - so wie ich finde - sich ebenfalls sehr geöffnet haben und somit einige sehr intensive Gespräche dabei waren, welche mir auch teilweise sehr nahe gingen.

Dies war auch für mich der erste Kurs, wo sich meine Freude auf die nächste Kurseinheit von Mal zu Mal immer mehr steigerte (meist war es umgekehrt, die Euphorie ließ meist nach).

Ich habe in diesen Wochen wirklich sehr viel gelernt - zwischenmenschliches, aber vor allem sehr viel Neues über mich - und wie „einfach“ das Leben auch sein kann!

Ich wünsche dir ... jedenfalls alles Gute und ganz viel Erfolg - ich finde du bist wie geschaffen für diese Art von Kursen, DIR nimmt man das einfach total ab (wenn du verstehst was ich meine) - danke, dass ich dich kennenlernen durfte!!!!“

S. L. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2017)

„Klaus Kirchmayr öffnet dir einen Raum - und du findest wieder ein Stück mehr zu dir selbst. Er arbeitet achtsam, professionell, sich selbst wohlthuend zurücknehmend und gleichzeitig in jedem Augenblick präsent. Für mich waren es wertvolle "8 MBSR-Wochen", die ich gut nutzen konnte, in denen ich in einer tollen Gruppe viel (auch über mich) gelernt habe und mich verändert habe.“

W. P. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2017)

„Achtsamkeitscoaching in der perfekten Dosierung. Gut ins Leben integrierbar. Ich habe sehr viel über mich und für mich gelernt. Die Übungen sind einfach.“

H. K. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2017)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (6)



"Lieber Klaus, ich wollte mich noch einmal für deine feinfühlig und fürsorgliche Begleitung durch den MBSR-Kurs bedanken! Der Tag der Stille war wie ein Urlaub für mich - ganz wunderbar so liebevoll eingebettet zu sein und „es“ einfach machen lassen zu können, weil man weiß, dass da jemand ist, der sich um alles ganz wunderbar kümmert. ..."

(S. G. 8-Wochen MBSR-Kurs, Mai 2018)

„Es gibt Kurse, an denen nimmt man teil, sie bereiten einem für eine Weile Freude und dann vergisst man dennoch auf das im Kurs Erlernte. Aber dann gibt es Kurse, die von Anfang an komplett anders sind, da spürt man das große Engagement des Kursleiters, der unwahrscheinlich viel Zeit und Kraft in die jeweiligen Kurseinheiten investiert. So dass die Teilnehmerinnen und die Teilnehmer nur mehr in den Bann gezogen werden, sich mit der Philosophie des MBSR tatkräftig auseinanderzusetzen. Meditation muss man in das tägliche Leben integrieren, gefolgt von vielen kleinen Übungen, selbst das bei roter Ampel stehen kann nur mehr als Chance gesehen werden, immer wieder nimmt man das liebevoll zusammengestellte Kurshandbuch zur Hand und rekapituliert die eine oder andere Übung. Ja, man ist nicht mehr die Person, die man vor dem Besuch des Kurses war, man lernt viel beim Klaus Kirchmayr und hofft, dass die Wege mit ihm sich wieder einmal kreuzen.“

(E. S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Mai 2018)

„Lieber Klaus!

Heute möchte ich DIR gerne aus tiefstem Herzen DANKE sagen. Ich konnte in den letzten Wochen so viel lernen, erfahren, mein Herz öffnen und in mich selbst eintauchen. ... Und ich weiß, dass ich das zu sehr großem Teil DIR, deiner kompetenten, einfühlsamen und herzlichen Art (als Kursleiter & Mensch Klaus) zu verdanken haben. Während des Kurses und v.a. auch am Tag der Stille (der ein „highlight“ für mich war) fühlte ich mich getragen von DIR.

Dir gelingt es, dieses wunderbare Thema „Achtsamkeit“ mit sehr viel Herz, Humor & Sanftheit authentisch weiterzugeben.

Ich bin unendlich froh & dankbar, dass ich DIR begegnen durfte. ... DANKE, für deine „Präsenz des Herzens“!“

(C. L. 8-Wochen MBSR-Kurs, Juni 2018)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (7)



"Lieber Klaus,

Du machst so eine tolle Arbeit, ich möchte Dir gerne ein paar Zeilen schreiben, über die Du, wenn Du möchtest gerne für deine Homepage/Facebook frei verfügen kannst:

Fast jeden Montag war ich auf dem Weg zum Kursabend unter Zeitdruck und mindestens mäßig gestresst, um noch pünktlich anzukommen. Besonders stressig waren der erste und der letzte Kursabend. Aber wie ich durch die Achtsamkeitspraxis damit umgehen und mit jedem Schritt auf meinem Weg ein Stück davon hinter mir lassen konnte: ein himmelweiter Unterschied! Am ersten Abend abgehetzt, verschwitzt, nervös. Am letzten Abend ruhig, entspannt, leicht. Jeder Schritt weich, jeder Atemzug bewusst, ganz in meinem Tempo!

Klaus Kirchmayrs Achtsamkeitsansatz hat für mich genau gepasst. Gänzlich mit dem Boden auf den Füßen. Er bricht alles, was ich bisher in Bezug auf die Relation Stress und Entspannung sowie Meditation gelernt habe auf das Wesentliche herunter. So macht er die Achtsamkeitspraxis zu etwas, das wirklich jedem gelingen kann, der sich darauf einlassen möchte, sein Sein in der Welt zum Positiven zu verändern und seine Umwelt dabei mitzunehmen. Er selbst verkörpert das am besten.

Nicht nur deswegen ist er ein wahrhaft guter Lehrer. Sein Kurs ist sehr fundiert, gut strukturiert, sehr verständlich und man hört ihm unglaublich gerne zu. Er geht auf jeden Teilnehmer ein, holt sie dort ab, wo sie stehen, geduldig, verständlich, nimmt den Menschen sehr genau wahr und schenkt Allen auch über die Kursabende hinaus ausreichend Zeit, um Dinge zu besprechen.

Ich habe ihm so viele Aha-Momente zu verdanken, wie sonst nur meinen Kindern!"

(A. S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Oktober 2018)

"Lieber Klaus

Die 8 Wochen waren sehr bereichernd für mich und für meine persönliche Weiterentwicklung. Ich durfte sehr viel Neues über mich erfahren und bin sehr angetan von der breiten Palette an Achtsamkeits-Möglichkeiten die du uns aufgezeigt hast. Mit deinem Skriptum hast du mir auch ein Handwerkzeug mitgegeben, wo ich jederzeit nachlesen kann und mir neue Impulse holen kann.



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (8)



Ich fand deine persönliche Art und Weise wie du das

- Thema Achtsamkeit lebst & vermittelst,
- Menschen mit deinen Worten berührst & motivierst und
- auf jeden individuellen Kursteilnehmer eingehst

sehr bewundernswert. In der Achtsamkeit hast du deine Berufung gefunden und das vermittelst du auch mit Begeisterung!

Den Achtsamkeitskurs mit dir kann ich jedem nur wärmstens empfehlen.

Vielen Dank für diese wertvolle Zeit.“

(S. S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Oktober 2018)

GLÜCK IST, WENN DEINE GEDANKEN, DEINE WORTE UND DEIN TUN IM EINKLANG SIND (Mahatma Gandhi)

„Lieber Klaus,

zugegebenermaßen war ich bei unserem Vorgespräch etwas skeptisch, was mir denn so ein MBSR-Kurs in der Gruppe überhaupt bringen soll, wenn ich doch bereits das Buch von Jon Kabat-Zinn gelesen habe und es ja nun grundsätzlich auch für mich alleine zu Hause umsetzen könnte. Aufgrund von Neugierde habe ich mich dann aber doch dafür entschieden und kann jetzt zwei Wochen nach Kursende sagen, dass es die beste Entscheidung meines Lebens war. Warum?

ICH HABE DURCH DICH,

- durch deine Bewusstmachung und dein Vorleben von Achtsamkeit im Alltag,
- durch deine wertschätzende Haltung,
- durch deine druck- und wertfreie Art,
- durch deine für mich perfekte Struktur,
- durch deine wöchentlichen Impuls-E-Mails,
- durch den Austausch mit dir und der Gruppe,
- durch deine generellen Anregungen (Zitate, Gedichte, Geschichten) im Kurs,
- durch dein breitgefächertes Wissen und
- durch deinen unermüdlichen Einsatz mir zu lehren, dass der wissenschaftliche Ansatz von Meditation zwar große Relevanz hat, doch das „ins Tun kommen“ erst den eigentlichen Wert ausmacht,

WIEDER MEHR ZU MIR SELBST GEFUNDEN.



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (9)



Ich bin viel präsenter als vorher und kann Dinge, die ich nicht ändern kann bzw. die eben gerade so sind, wie sie sind, besser annehmen und einfach mal so sein lassen. Ich bin nicht nur mehr ziel- und lösungsorientiert, ich lebe jetzt viel öfter einfach den Moment, ohne ihn zu bewerten. Ich bin nicht mehr so streng mit mir selbst, ich gehe liebevoller und selbstfürsorglicher mit mir um und tue ich es einmal nicht, dann erkenne ich es zumindest, beobachte es und „verzeihe“ mir.

Es fühlt sich so was von gut, es ist unglaublich heilsam und die Integration/Implementierung von Achtsamkeit/Mediation in meinem Leben ist mit Abstand das Beste, was ich jemals für mich entdeckt habe. Es erfüllt mich völlig und ich bin gespannt, was da noch alles kommen wird, denn das ist ja erst der Anfang. Und deshalb werde ich weiterhin die stille Beobachterin in meinem Leben sein und mich auf jeden Moment immer wieder neu darauf einlassen.

Aus diesen genannten Gründen kann ich jedem Menschen, der sich etwas Gutes tun will, den MBSR-Kurs bei dir wärmstens empfehlen und möchte mich an dieser Stelle noch einmal herzlich für alles bedanken.

Liebe Grüße“

(R. M. 8-Wochen MBSR-Kurs, Oktober 2018)

„Lieber Klaus,

ich habe mich während der gesamten achtwöchigen Kurszeit sehr wohl und gut betreut gefühlt. Deine wertschätzende Art gegenüber den TeilnehmerInnen war immer präsent und dadurch hast du einen sicheren Rahmen geboten, in dem man sich gerne für neue Erfahrungen geöffnet hat. Durch meine langjährige Meditationspraxis haben sich in meinem Tun Muster und Techniken verfestigt, die ich durch die zahlreichen Impulse, die du immer wieder gegeben hast, erkennen und hinterfragen konnte. Insofern war die Teilnahme für mich ein voller Erfolg und ich danke dir sehr herzlich für die professionelle Betreuung.

Obwohl ich das alleinige Praktizieren in der Regel bevorzuge, war es eine interessante Abwechslung, sich mit anderen TeilnehmerInnen des MBSR-Kurses austauschen zu können, wozu es reichlich Gelegenheit gab. Dies öffnet und bereichert die eigene Perspektive für die unendliche Vielzahl an Möglichkeiten, wie Menschen Erfahrungen machen, wahrnehmen und verarbeiten.

Danke für alles und freundliche Grüße“

(L. K. 8-Wochen MBSR-Kurs, Dezember 2018)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (10)



„Gelebte Achtsamkeit will verstanden und gelernt sein! Klaus Kirchmayr führte uns auf höchst achtsame Weise in diese Praxis ein. Die zur Verfügung gestellten „Werkzeuge“ für daheim waren und bleiben eine wertvolle Unterstützung, auch für die Zeit danach. Aus der zunächst als Hausaufgabe verstandenen Pflicht wurde gelebte Freude, Tag für Tag.

Die bewusste Kontaktaufnahme mit dem eigenen Körper war mir eine neue, besonders schöne Erfahrung. Meine bereits zuvor gelebte Dankbarkeit wurde damit um eine spannende Facette bereichert. Die stete Erinnerung an die „Selbstfürsorge“ war eine weitere neue Erfahrung auf meinem Weg zu „mehr Ich“. Die Wertschätzung der eigenen Bedürfnisse hat eine neue Dimension gewonnen. Der Kurs ist ein ebenso spannender wie notwendiger Grundstein für den Weg in ein neues, wirklich achtsames Leben.“

(U. X.S. 8-Wochen MBSR-Kurs, März 2019)

„Lieber Klaus!

Ich möchte heute die Gelegenheit nutzen, mich mit einem kurzen Feedback bei dir zu melden.

Meine anfängliche Besorgnis, dass es vielleicht nicht der richtige Zeitpunkt sein könnte, einen MBSR-Kurs zu starten, haben sich bereits nach den ersten beiden Wochen in Luft aufgelöst... heute bin ich sogar froh, auf meinen Bauch gehört und mich DAFÜR entschieden zu haben – aus mehreren Gründen:

- Die Sitzmeditation ist zu einem täglichen Ritual für mich geworden und tut mir gut, auch wenn es nicht immer angenehm ist – ich habe jedoch das Gefühl, dass sich dadurch viele „Blockaden“ lösen. V.a. in Kombination mit Bewegung/Yoga habe ich es in recht kurzer Zeit zu viel mehr (körperlichem und geistigem) Wohlbefinden geschafft, was auch meiner Umgebung auffällt.
- Auch wenn der Inhalt an sich für mich nicht sehr neu war, war es doch eine tolle Erfahrung, bereits Gelerntes zu wiederholen und die Theorie in die Praxis umzusetzen. Ich habe heute ein klareres Verständnis was das Thema Achtsamkeit betrifft und versuche, wann immer ich daran denke, im Alltag achtsam zu sein.
- Ich finde auch immer mehr „Gefallen“ daran, alte Muster zu durchbrechen und Neues zu wagen, um Raum für positive Veränderung zu schaffen – wie meine bevorstehende Reise.
- Ich beobachte auch, dass sich meine „Performance“ beim Tanzen verbessert – v.a. nach einer Meditation ist meine Wahrnehmung extrem geschärft, was es mir beim Tanzen erleichtert, schneller auf die „Kommandos“ meines Tanzpartners zu reagieren. Ein schönes Erfolgserlebnis für mich.
- Doch was für mich am wichtigsten ist: Ich habe mich selbst während der letzten 8 Wochen noch besser kennengelernt und auch mehr Selbstvertrauen gewonnen.

Zu guter Letzt möchte ich noch DANKE sagen, für deine Begleitung und deine Impulse während der letzten 8 Wochen!“

(N. K. 8-Wochen MBSR-Kurs, März 2019)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (11)



„Lieber Klaus!

Viele Jahre war ich auf der Suche nach dem, was ich in der Kindheit ganz selbstverständlich hatte und mit dem Erwachsenwerden verlor. Die entspannte Leichtigkeit, das intensive Fühlen, Schmecken, mich stundenlang mit Dingen die mir Freude bereiten zu beschäftigen und dabei die Zeit zu vergessen. Wertfrei und nicht urteilend gegenüber anderen Menschen und Dingen zu sein, dieses Gefühl wollte ich wieder erleben. Auf vielen Umwegen hat mich das Glück dann zu Dir geführt. Ich wollte nun Achtsamkeit erlernen. Anfangs war ich noch skeptisch. Handelt es sich dabei wieder um einen neuen Modetrend oder ist Meditation eine Methode, bei der man sich in Trancezuständen befindet, weit weg von jeder Realität? Ich wurde positiv überrascht, denn ich habe gelernt, dass Meditation eine wunderbare Methode ist, um ganz klar im Hier und Jetzt zu sein. Heute bin ich sehr froh und dankbar, dass ich diesen Kurs bei Dir machen durfte. Mit viel Einfühlungsvermögen, Wissen und Achtsamkeit hast Du mir einen neuen, wunderbaren Weg zu dem Lebensgefühl gezeigt, welches ich sehr vermisst habe.

Dafür möchte ich mich von ganzem Herzen bei Dir bedanken!

Liebe Grüße und alles Gute für Dich.“

(V. H. 8-Wochen MBSR-Kurs, März 2019)

„Der MBCL-Kurs war für mich eine ganz besonders qualitätsvolle „Me-Time“ und ich bin sehr dankbar, dass ich in dem Rahmen so tief in diese spannende Materie eintauchen und gleichzeitig so viel Neues erfahren, erleben und lernen durfte... Dank eurer Inputs und der vertrauten Atmosphäre fühle ich mich nach unserer gemeinsamen Zeit noch stärker mit mir selbst verbunden und so richtig fein in mir zuhause. Ich bin noch sensibler und offener für mich selbst, meine Wünsche & Bedürfnisse und auch die Menschen um mich herum geworden.

Außerdem besitze ich jetzt den Schlüssel zu einer ganz persönlichen Schatzkiste, die mit wunderbaren Schätzen gefüllt ist ...

Lieber Klaus, lieber Martin, vielen Dank für eure liebevolle Begleitung auf diesem Herzens-Weg und alles Liebe für euch zwei ganz besondere Potentialfalter!“

(C. L. 8-Wochen MBCL-Kurs, April 2019)

„Das "Innere Muster erkennen" war mein Stromeintritt. Wunderbarer Kurs mit Klaus und Martin. Gelebtes Mitgefühl. Danke für die Einführung in MITFÜHLEND LEBEN. Der Achtsamkeits-Same wächst.“

(B. F. 8-Wochen MBCL-Kurs, April 2019)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (12)



„Ich habe den MBCL-Kurs mit Klaus und Martin besucht. Wie Mitgefühl im Alltag gelebt wird, haben uns die beiden sehr eindrucksvoll gezeigt inkl. toller hilfreicher Impulse und Audios) Ich habe mich sehr einfühlsam begleitet gefühlt und freue mich auf weitere gemeinsame & achtsame Erfahrungen!“

(M. B. 8-Wochen MBCL-Kurs, Mai 2019)

"... Ich meditiere schon längere Zeit in einer anderen Meditationspraxis. Neben vielen anderen interessanten Punkten, die Klaus kompetent und humorvoll vermittelt hat, war für mich am Wichtigsten das im Kurs vermittelte Grundprinzip: Anfängergeist = immer wieder Neu, das mir bei meiner bestehenden Meditationspraxis weiter hilft: Es gibt Tage, an denen ich beim Meditieren durch Problem und Gedanken (zu) sehr abgelenkt bin. Anstatt wie bisher dann etwas streng zu mir zu sein und sogar manchmal zu beginnen, mich über mich zu ärgern, insbesondere darüber, dass ich mich nicht besser konzentrieren kann, hilft mir jetzt der Anfängergeist=Immer wieder neu dabei, die Gedankenablenkung mit einem Lächeln zu bemerken und mich einfach wieder auf die Meditation auszurichten (und wieder und wieder ;) Vielen Dank, Klaus!“

(N. S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Oktober 2019)

„Lieber Klaus,

die letzten Wochen mit dem MBSR-Kurs waren eine spannende Erfahrung für mich. Auch wenn ich mich oft aufraffen musste, um nach einem anstrengenden Arbeitstag noch zu "Leben eben" zu fahren, hat es mir dort jedes Mal gefallen und ich war froh, da zu sein - und der Mittwoch war, obwohl ich mit dem Frühdienst um 7:15 begonnen habe, gut und ich habe mich erholt gefühlt. Es war spannend, einen anderen Zugang zu Meditation durch den Kurs zu bekommen und ich bin jetzt doch ein bisschen traurig, dass ich morgen Abend "frei" habe.

Außerdem finde ich es gerade sehr spannend, wie mein Umfeld auf meine Weiterbildung und meinen weiteren Weg reagiert - vieles ist für mich klarer und ich erkenne, dass ich die Inhalte in meiner Arbeit für mich, meine Schulkinder und meine KollegInnen anwenden kann - und das macht echt Freude und fühlt sich gut an.

Auf diesem Weg schicke ich dir ein großes Dankeschön - auch dafür, dass der Kurs von so einer Leichtigkeit begleitet wurde, dass ich von starren Mustern abweichen konnte und einfach ich sein konnte - was ich mir auch in meine Meditationspraxis mitnehme.

Alles Liebe und eine feine Zeit wünsch ich dir, ...“

(N. R. S. 8-Wochen MBSR-Kurs, November 2019)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (13)



"Lieber Klaus,

auch dir ein herzliches Dankeschön für das wunderbare Wochenende! Dass es einfach war oder wie ein Urlaub kann ich nicht behaupten. Ich glaube, das darf man auch nicht erwarten und gerade deswegen habe ich wieder so viele neue Erkenntnisse für mich gewinnen können. Du hast die Gruppe mit einem gut strukturierten Rahmen geleitet und jedem den Raum gegeben, den er gerade im Moment gebraucht hat. Du bist empathisch auf persönliche Themen eingegangen und bist auf alle Bandbreiten an Themen, Diskussionen und emotionalen Erlebnissen einfühlsam begegnet. Auch schön fand ich, dass du genau die richtige Mischung an Professionalität und persönlichem Anteil getroffen hast. Du hast dein Fachwissen kompetent vermittelt aber immer wieder auch einen Bezug zu deinem persönlichem Erleben gefunden. Das hat das ganze persönlich und kompetent zugleich wirken lassen. Und man merkt bei dir wirklich, dass du eine Leidenschaft auf diesem Gebiet hast und du dich da voll reinhängst.

Schön, dass es Achtsamkeitslehrer wie dich gibt! Ich zehre immer noch von diesem Wochenende. Leider kann ich am nächsten Termin nicht teilnehmen, aber ich sehe deine Posts auf FB ohnehin regelmäßig und bin mir sicher, dass es bald wieder einmal passen wird. Dann bin ich gerne wieder dabei. Alles Liebe, ..."

(A. S. „Geistreich(er) Stadt-Retreat & Workshop - 3 in 1“, November 2019)

„Ich bin dankbar und fühle mich reich beschenkt, weil ich die Möglichkeit hatte, den MBCL Kurs von Martin und Klaus zu besuchen.

Es war ein ganz besonderer Kurs. Klaus und Martin schafften eine wundervoll mitfühlende Atmosphäre, wo es mir leicht fiel einfach „Ich“ zu sein.

Vielen Dank auch für die tollen Unterlagen und Audios, die mich auch jetzt, nach Kursende, begleiten 😊.

Es waren wundervoll interessante, überraschende, entspannende gemeinsame Abende, an die ich gerne zurückdenke.“

(B. B. 16-Wochen MBCL-Kurs, Dezember 2019)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (14)



„Lieber Martin, lieber Klaus!

Ich empfehle den MBCL-Kurs bei Klaus Kirchmayr und Martin Leitner für alle, die mehr zu sich selbst finden wollen UND für alle, die mehr zu anderen Menschen finden wollen und für die diese beiden Ziele manchmal ein Widerspruch bedeutet. Für mich waren es nämlich VOR dem Kurs immer wieder so. Mir war nicht klar, wie ich Mitgefühl mit anderen und Selbstmitgefühl vereinen kann.

Beide Zugänge werden in diesem wertvollen Kurs wunderbar erläutert und erfahrbar gemacht. Was habe ich persönlich gelernt? "Es ist, wie es ist" und "Gedanken sind nur Gedanken" und manche davon, sind einfach nicht "hilfreich". Ich darf mir alles wünschen - auch für mich selbst ... und vieles vieles mehr ...

Mir ist vor allem bewusst geworden, warum ich Sätze wie "Alles wird gut" oder "Nimm's leicht!" nicht annehmen konnte. Im MBSR-Kurs (welchen ich bei Klaus Kirchmayr im Herbst 2017 besucht habe) lernte ich nämlich zuerst die Dinge anzunehmen, wie sie sind. Nicht alles ist gut oder wird gut, sondern es ist eben, wie es ist und das ist manchmal einfach schwierig zu akzeptieren.

Durch den MBCL-Kurs habe ich die weiteren Geistesqualitäten der Achtsamkeit "Zuversicht" und "Vertrauen" , "Loslassen" und vor allem natürlich das Selbstmitgefühl besser verstehen gelernt und sie haben sich mir viel besser erschlossen.

Der gesamte Kurs, die Gespräche mit Klaus und Martin und den TeilnehmerInnen, die vielen wertvollen Übungen aus den Skripten und vor allem die geführten Mediationen waren für mich ein sehr großer Schritt aus meiner Angststörung. (in Kombination mit einer Psychotherapie)

... darüber hinaus sind Klaus Kirchmayr und Martin Leitner zwei wundervolle, mitfühlende Menschen. Ich freue mich sehr, sie kennen gelernt zu haben. Es war eine wunderschöne Zeit, mit unheimlich lieben TeilnehmerInnen.

Ich bin unendlich dankbar dafür und ich wünsche mir, dass ich diese Anregungen weiterhin in meinem Leben integrieren kann.

...

Ich empfehle außerdem den MBSR-Kurs bei Klaus Kirchmayr. Der Kurs ist eine sehr einfühlsame Einführung in die Welt der Meditation und in die Welt der Gefühle und der Stressbewältigung und vieles mehr. Ich bin sehr dankbar, dass ich beide Kurse gemacht habe.

...

Ich weiß eigentlich gar nicht, wie ich mich bei euch für alles bedanken soll. In den letzten Monaten ist so viel in meinem Kopf und Herzen passiert. DANKE. DANKE. DANKE.

Ihr seid in meinem Herzen. ja, nur so kann ich es sagen. Eure ...“

(U. T. 8-Wochen MBSR-Kurs & 16-Wochen MBCL-Kurs, Jänner 2020)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (15)



„Lieber Klaus! Diese acht Wochen in deinem MBSR Kurs haben mich nachhaltig geprägt. Anfangs überrascht von der Einfachheit des Konzepts, wurde mir genau dadurch sehr bald die Tür zu einer neuen Welt geöffnet. Die tägliche Meditation ist nun fixer Bestandteil meines Lebens, weil ich es mir nicht mehr ohne vorstellen kann, weil ich genau das brauche: einatmen, ausatmen, im Moment ankommen. Aus dem gelegentlichen Chaos und der Alltagshektik aussteigen, mich besinnen, das jeder Atemzug immer wieder neu ist und auf sehr schlichte Art und Weise zur Ruhe kommen genau da, wo ich gerade bin. Danke Klaus für deine wunderbare Art all das zu vermitteln, zu begleiten und mich auf diesen Weg gebracht zu haben.“

(E. H. 8-Wochen MBSR-Kurs, Jänner 2020)

Lieber Klaus,

... hier folgen ein paar Absätze mit Feedback, dass du gerne als Ganzes oder in Auszügen verwenden kannst:

"Ich bin dankbar, dass ich mich für das StadtRetreat bei dir entschieden habe. Ich habe mich im Yogazentrum sehr wohl gefühlt, Ambiente und Infrastruktur, auch die gute Erreichbarkeit - besser geht es kaum.

Deine entspannte und ruhige Art, deine Präsenz, deine Flexibilität das Programm und die Gruppe betreffend und die anfängliche Versicherung, dass man gar nichts tun MUSS, haben einen wunderbaren Rahmen geschaffen. Viele interessante Impulse verschiedenster Art haben eine große Vielfalt des Themas Achtsamkeit geboten, die Zettelchen mit Erinnerungen an Achtsamkeit, Mitgefühl & Co fand ich sehr hilfreich (sogar am WC, das hat mich schmunzeln lassen - und Humor ist so wichtig).

Es gab vieles Positives an diesem Wochenende, so auch die Bereitschaft zum offenen Austausch in der Gruppe, der mir sehr viel gebracht hat. Es hat gut getan, dass Themen wie "innerer Kritiker", "die eigene Maske ablegen" und "wie sich von tief eingprägten Glaubenssätzen zu lösen" auch für andere ein großes Thema sind. Und unsere Reflexion am Sonntag betreffend Widerstände hat mir sehr viel gebracht.

Erwähnen möchte ich aber doch, dass das Retreat für mich emotional sehr anstrengend war, und ich mir mehr "Leichtigkeit & Freude" erhofft hatte. Mir ist aber bewusst geworden, dass dies nicht am Rahmen, nicht an der Gruppe und nicht an dir lag, sondern dass dies Gefühle und eben alte Glaubenssätze waren, die beim Retreat Raum bekommen haben, da ich eben nicht ausweichen konnte.

Bei so einem Wochenende kommt halt verstärkt hoch, was in einem drin ist und bestärkt ja die Einsicht, dass es eben nicht äußere Umstände sind, sondern das Innenleben und die eigene Einstellung das Wichtigste sind. Für die Erinnerung an diese Erkenntnis bin ich auch dankbar. Ich bin froh, dass es Menschen wie dich gibt, die Achtsamkeit in die Welt tragen und anderen dabei helfen, mehr im Hier & Jetzt sein zu können, mit Dankbarkeit und Mitgefühl die Welt einen schöneren Ort zu machen."

(I. T. „Geistreich(er) Stadt-Retreat & Workshop - 3 in 1“, Februar 2020)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (16)



"Nicht lange überlegen, einfach machen :) - Ich kann dir den MBSR-Kurs bei Klaus Kirchmayr sehr empfehlen! Super Inhalte, angenehme Struktur, schöne und einladende Räumlichkeiten, eine feine kleine Bewirtung ... Danke Klaus, dass du einen schönen Rahmen geschaffen hast, in dem wir Neues ausprobieren, wagen und lernen durften. Ich persönlich hab meine Aha-Erkenntnis-Moment während des Kurses gehabt, und nehme mir einiges für den Alltag mit. Ich bin nur traurig, dass es nach 8 Wochen vorbei ist. Würde ich auf jeden Fall wieder machen!"

(L. K. 8-Wochen MBSR-Kurs, März 2020)

„Lieber Klaus,

vielen Dank für die Bestätigung und nochmal ein herzliches DANKE an dein Engagement und deine Leidenschaft mit der Du den Kurs geleitet hast. Wirklich TOP!!! ...

Alles Liebe und schönen Tag, ...“

(P. M. 8-Wochen MBSR-Kurs, März 2020)

Lieber Klaus,

meditieren mit Dir macht den Zugang zum Üben leicht und unkompliziert. Dafür bin ich Dir echt dankbar!

Überfrachtete Ideen von Meditation weichen schnell, wenn man Dir zuhört, wie Du übers Meditieren redest und gleichzeitig ist es berührend und geht sehr tief, wie Du von Deinen Retreats in Burma erzählst.

Ich finde es spannend, wie Du westliche Achtsamkeitsinhalte mit den buddhistischen Lehren verbindest und wie Du das, was Du selbst lebst, weitergibst. Der Zugang, den Du mir zum Meditieren ermöglicht hast, ist für mich eine wunderbare Grundlage, um gelassen mit den Ups and Downs meiner Praxis umgehen zu können. Du hast mir eine Idee davon gegeben, was Achtsamkeit im Alltag so alles bedeuten kann und dass alles sein darf, wie es ist – auch ein Tag, der so voll ist, dass sich vielleicht mal nur 5 Minuten am Kissen ausgehen 😊.

(G. D. 8-Wochen MBSR-Kurs, KPH Masterlehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“, August 2020)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (17)



Ich hatte im Frühjahr 2020 das Bedürfnis mich mehr mit dem Thema Achtsamkeit/MBSR auseinanderzusetzen. Durch die Absolvierung des MBSR-Lehrganges und die großartige Begleitung durch Klaus wurde mir bewusst, wie bereichernd die Auseinandersetzung mit diesem Thema für mich ist, sodass ich den gleichen Lehrgang noch einmal absolvierte. Die absolut respektvolle und wohlwollende Art und Weise wie Klaus durch die Module führt, schätz(t)e ich sehr. Bei Klaus merkt man, dass er liebt was er tut! Man erhält von ihm viele gehaltvolle theoretische und praktische Inputs, wo ich einiges lernen und mich richtig inspirieren lassen durfte. Klaus, herzlichen Dank für die tolle Begleitung vor, während und nach dem Kursgeschehen! Weiter so! 😊

(C. B. 2 x 8-Wochen MBSR-Kurs, November 2020)

„Lieber Klaus,

Der MBSR Kurs ist von unschätzbarem Wert für mich, besonders jetzt in der Situation, wo meine Mama ganz plötzlich und unerwartet verstorben ist.

Am Dienstag Abend, als ich ins Bett ging, hat es in meinem Körper gerast und vor dem Kurs wäre ich in Panik verfallen und hätte mich gegen die Gefühle gewährt. So habe ich sie wahrgenommen und angenommen und bald danach hat sich mein Körper beruhigt - Schmerz x Widerstand=Leiden ist eine weise Formel. Und auch jetzt lasse ich den Schmerz zu, wenn er sich zeigt, was er natürlich immer wieder tut. ...

Ich muss nochmal betonen wie sehr mir u.a. der MBSR Kurs geholfen hat, mit dieser schwierigen Situation umzugehen. Ich hatte bei unserem Gespräch vor Beginn des Kurses als Ziele genannt: mehr im Körper sein, mehr den Gefühlen vertrauen können und beweglicher zu werden. All das hab ich erreicht. Ich mache nach wie vor täglich meine Körperübungen und meine Achtsamkeitsmeditation. Das gehört schon dazu wie Zähne putzen. Ich kann meine Bedürfnisse besser wahrnehmen und schau daher mehr auf mich.

Ich bemerke auch, dass ich mittlerweile nicht mehr die ganze Packung Pralinen essen muss, ich darf auch was überlassen 😊. Jedenfalls hat der Kurs nicht nur meine Erwartungen erfüllt, sie wurden sogar übertroffen.

Ein herzliches Dankeschön an dich lieber Klaus.

(R. B. 8-Wochen MBSR-Kurs, Dezember 2020)

„Ich habe mir neue Anregungen für Ursachen und Umgang mit Stress aus dem Kurs mitnehmen dürfen, die absolut in den Alltag integrierbar sind. Die Kurseinheiten selbst waren für mich eine stimmige Mischung aus Praxis und wertvollen Hintergrundinformationen. Sowohl die Begleitung durch Klaus als auch die eigentliche Abhaltung des Kurses in seiner Onlinevariante habe ich sehr professionell erlebt.“

(M. S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Jänner 2021)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (18)



„Lieber Klaus, lieber Martin!

Das MBCL-Seminar (14-tägig ab Jänner 2021) war genau richtig für mich.

Seit ca. 10 Jahren praktiziere ich Achtsamkeitsmeditation, die ich sehr unterstützend erlebe. Aber beim Thema "Eigenliebe/für mich sorgen" war ich immer noch auf der Suche. Jetzt bin ich fündig geworden - durch Euch!

Mitgefühl war mir bekannt, auch Metta. Aber Eure Art Mitgefühl zu vermitteln, Übungen anzuleiten und Mitgefühl im Kurs zu leben hat mich tief berührt und ich habe Wege gefunden, mich und andere zu lieben, trösten, mitfühlend zu sein. Es hat "Klick" gemacht. Und doch wird es ein ständiges "sich erinnern" und Vertrauen brauchen, um dran zu bleiben.

Ich DANKE Euch sehr mir diesen Beginn meines Weges ermöglicht zu haben. Ich wünsche Euch weiterhin Begeisterung/Freude im Alltag und beim Vermitteln von Achtsamkeit/Mitgefühl. Mir wünsche ich Mut und Ausdauer den begonnen Weg fortzusetzen.

Herzliche Grüße...“

(W. R. 16-Wochen MBCL-Kurs, Mai 2021)
